



Schaukeln, kochen, Flamingo werden

So meistern ältere Erwachsene
die Bewegungsempfehlungen
mit Freude



Eine Publikation von:



Trägerschaft:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO
Bundesamt für Gesundheit BAG



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

bfu
bpa
upi

Jede Bewegung zählt. Bewegung ist gut für Körper und Geist. Doch oft fehlt uns im Alltag die Lust auf oder der Anlass für mehr Bewegung. Darum haben wir dieses Booklet entwickelt. Damit kannst du **einfach aktiv werden** und lernst gleichzeitig die **Bewegungsempfehlungen** kennen (S. 47). Lass dich inspirieren und in Schwung bringen.

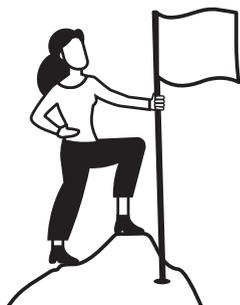


Los geht's!



Snack dich in Bewegung (S. 5)

Egal ob alleine, zu zweit, mit Familie oder Freundinnen und Freunden: Wir haben 19 vielfältige Übungen zusammengestellt, die dich zu Hause in Bewegung bringen. Und an die frische Luft. Probier sie einfach aus. Sei so aktiv, wie es deine Fähigkeiten zulassen, und passe die körperliche Anstrengung deinem Fitnesszustand an.



Weitermachen, Bewegung fördern, Erfolge feiern (S. 44)

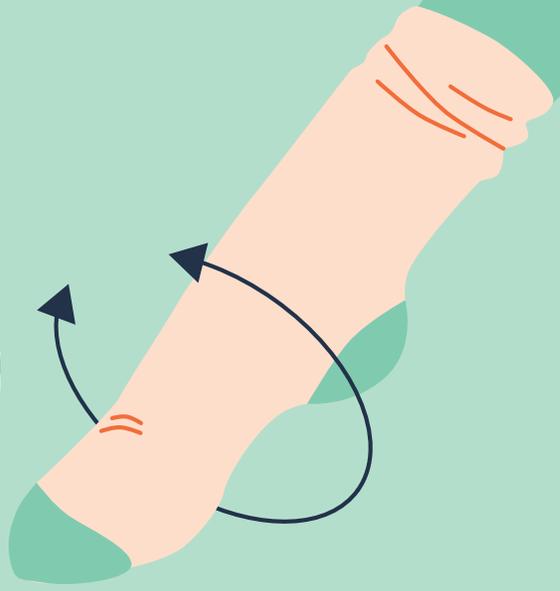
Du hast das Booklet durchgespielt und willst im Alltag regelmässig in Bewegung bleiben? Prima, dann haben wir ein paar Tipps und Tricks für dich, die du beachten solltest.

Gut zu wissen:

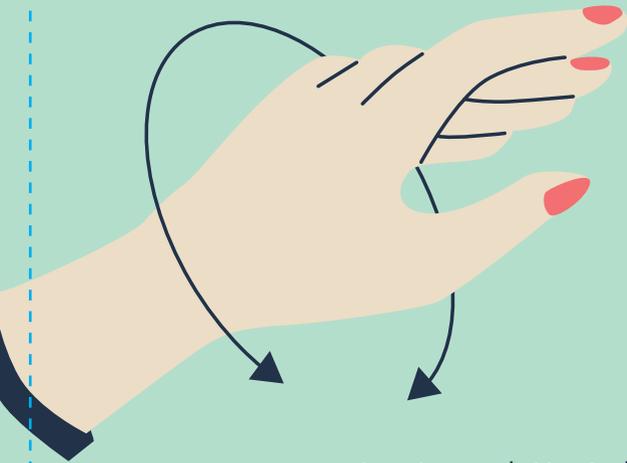
Es ist nie zu spät für mehr Bewegung (S. 47). Die positive Gesundheitswirkung von körperlicher Aktivität ist vielfältig und gut belegt. Die Bewegungsempfehlungen helfen dir, die grösstmögliche positive Wirkung zu erzielen.

Bewegungssnack 1

Dreh durch mit Händen und Füßen



So funktioniert's: Nutze die nächste Zugfahrt sinnvoll und mobilisiere deine Fuss- und Handgelenke. Starte mit den Händen, und lasse sie während einer Minute von innen gegen aussen kreisen, danach in die andere Richtung. Jetzt dasselbe mit den Füßen. Vielleicht fragst du die anderen Mitreisenden im Abteil, ob sie mitmachen?





Tipp:

Wenn's für dich ein bisschen mehr sein darf, steh fürs Kreisen auf. Statt beide Füße und Hände gleichzeitig zu kreisen, beginnst du mit der rechten Seite, danach folgt die linke.

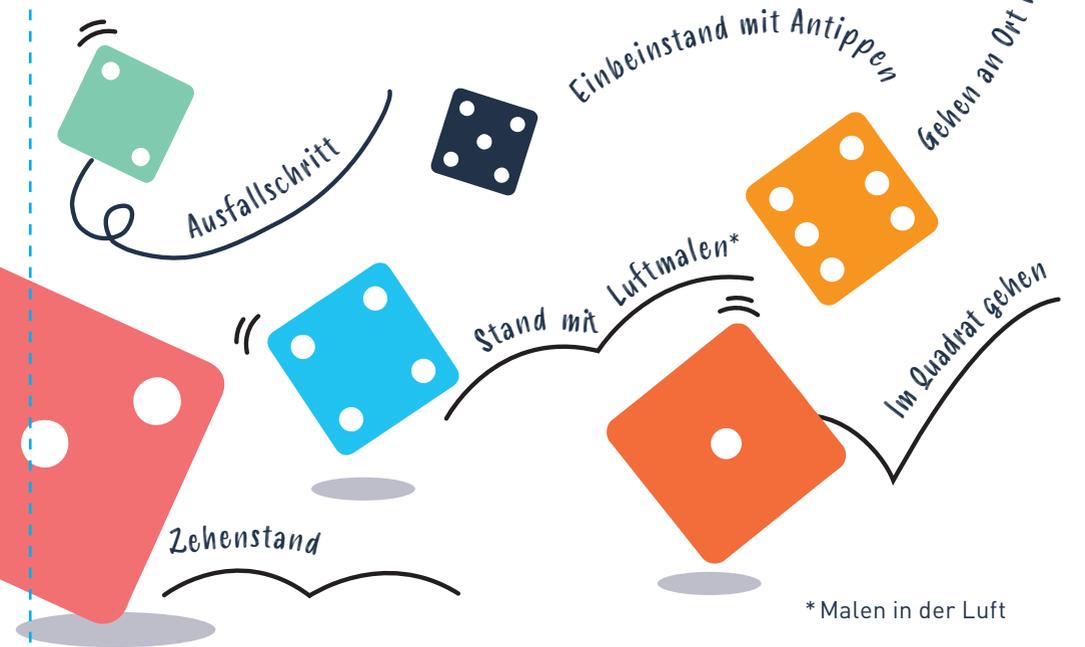
Gut zu wissen:

Du bewegst dich gar nicht oder nur sehr wenig? Beginne mit wenig Bewegung und steigere die Häufigkeit, Dauer und Intensität schrittweise. Bisher wenig aktive Personen können vor Aufnahme der Aktivität eine Fachperson konsultieren.

Bewegungssnack 2

Würfle dich in Bewegung

So funktioniert's: Auf dem Blatt findest du eine Liste mit sechs Bewegungsformen. Nun brauchst du nur zu würfeln, und schon weißt du, welche davon du heute auszuführen hast. Spiele mit fünf Würfeln, jeder Würfel bestimmt eine Übung. Würfelst du mehrere gleiche Zahlen, ist die entsprechende Übung mehrmals auszuführen. Morgen wird neu gewürfelt!



Tipp 1:

Spiele mit weniger oder mehr Würfeln, um die Übung leichter oder anspruchsvoller zu gestalten.

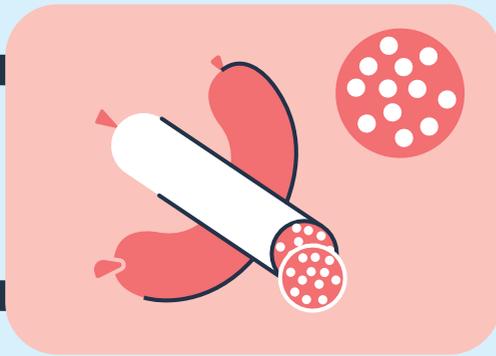
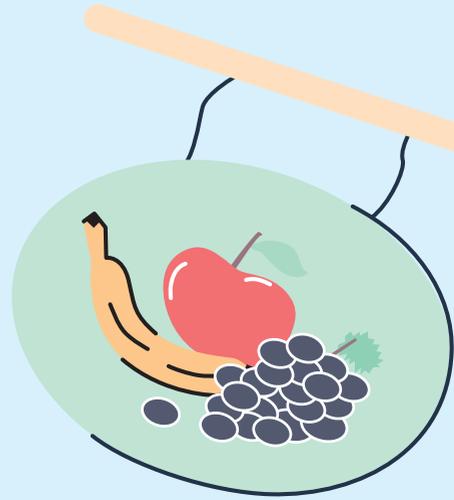
Tipp 2:

Wenn du dir bei den Übungen nicht sicher bist, findest du hier **hilfreiche Anleitungen:** [sichergehen.ch](https://www.sichergehen.ch)



Gut zu wissen:

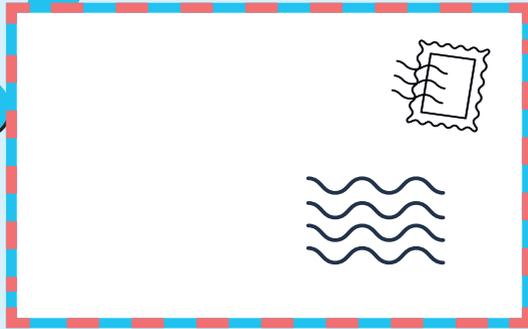
Es ist sinnvoll, **verschiedene Aktivitäten und Intensitäten zu verbinden** und diese auch zu variieren. So ist eine Kombination von Kraft-, Ausdauer-, Gleichgewichts- und Beweglichkeitstraining ideal.



Bewegungssnack 3

Koch dich in Form

So funktioniert's: Ein neues Gericht testen? Oder dein Lieblingsmenü kochen? So oder so: Kauf die einzelnen Zutaten dafür in verschiedenen Geschäften ein. Die Distanzen zwischen den Stationen legst du dabei körperlich aktiv zurück (zu Fuss, per Velo oder mit geeigneten Hilfsmitteln).



Tipp:

Lade ein paar Freundinnen und Freunde oder die Familie zum Abendessen ein – und verteile die schriftlichen Einladungen ebenfalls zu Fuss oder mit dem Velo. So dehnt du deine Runde zusätzlich etwas aus.

Gut zu wissen:

Regelmässige Bewegung kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes und Krebs vorbeugen und bei der Behandlung dieser Krankheiten helfen.



Bewegungssnack 4

Fühl den Flamingo in dir!

So funktioniert's: Stell dich wie ein Flamingo auf ein Bein. Miss, wie lange du so stehen bleiben kannst. Wechsel das Bein und teste, auf welcher Seite dein Flamingostand länger hält. Vergleiche deine Zeit mit anderen «Flamingos» in deinem Umfeld. Echte Flamingos stehen übrigens stundenlang auf einem Bein und können sogar so schlafen.



Tipp:

Den **Flamingostand** kannst du immer wieder **im Alltag einbauen**. Zum Beispiel beim Warten auf den Bus oder vor dem Fernseher.



Gut zu wissen:

Balance-Übungen im Stehen und Gehen helfen dir, **Gleichgewicht und Muskelkraft** zu stärken. So bleibst du standhaft und bist im Alltag sicherer unterwegs.



Bewegungssnack 5

Rätsel dich fit!

So funktioniert's: Du magst spielerische Herausforderungen? Löse dieses Sudoku, und zwar Schritt für Schritt: Jede einzelne ausgeknobelte Zahl bestimmt die Anzahl Wiederholungen einer Kraftübung, die du direkt im Anschluss machst. Zum Beispiel Zehenstand (siehe Tipp). Du kannst so lange rätseln, wie deine Kraft für die Wiederholungen reicht. Und sonst morgen weitermachen.

Damit machst du 5 Zehenstände



7	9	6		5	8	2	4	1
	2	4	6	9	7		5	8
5		3			2	6	7	
	4	1	2	7	3	5		6
2	3	9	5	6	4	1	8	
6	7	5		1	9			2
9		2	7		1		4	3
	6	8			5	7		
3		7	4	8			2	5

Tipp:

So geht der Zehenstand: Hüftbreit hinstellen. Stell dir vor, dass dein rechter Arm und dein rechtes Bein zusammen eine steinerne Säule bilden, das gleiche auf der linken Seite. Stelle dich nun auf die Zehen und führe deine Arme nach oben. Wichtig: Rumpfmuskulatur gut anspannen. Eine Wiederholung ist beendet, wenn du die Fersen wieder auf den Boden stellst.

Gut zu wissen:

Bewegung ist gut fürs Gehirn, verbessert die Denkfähigkeit, fördert das Gedächtnis und reduziert das Risiko für Demenz- und Alzheimererkrankungen.

Bewegungssnack 6

Male Bilder in die Luft

So funktioniert's: Für diese Übung müsst ihr zu zweit oder eine Gruppe sein. Auch Kinder haben Spass an dieser Übung. Statt auf Papier malt ihr Begriffe in die Luft. Bist du so geschickt, dass dein Gegenüber deine Luft-Zeichnung erkennt? Zur Vorbereitung könnt ihr euch die Begriffe auf kleine Zettel schreiben und dann abwechselnd ziehen. Schwieriger ist das Spiel, wenn die Begriffe nicht vorgängig notiert, sondern spontan gezeichnet werden.



Ein paar Ideen:

- Lampenschirm
- Feuerwehr
- Bäckerin
- Schneemann
- Schnecke
- Baum

Tipp:

Wählt Begriffe, die möglichst viel Bewegung erfordern. Oder als ultimative Zusatz-Challenge: Malt die Begriffe mit den Füßen auf ein Blatt!



Gut zu wissen:

Sind 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierte Bewegung mit **mittlerer Intensität** pro Woche zu viel für dich, kannst du dir für dich erreichbare Ziele setzen. Auch kürzere Bewegungszeiten mit mittlerer Intensität wirken bereits gesundheitsfördernd.

Entdecke blühende Gärten



So funktioniert's: Anderswo ist das Gras grüner? Wer weiss! Spaziere durch die Nachbarschaft und bewundere die schönen Gärten. Gerade im Frühling eine Freude, wenn alles wieder zu blühen beginnt. Entdeckst du Tulpen oder andere in dieser Broschüre abgebildete Frühlingsboten?



Krokus



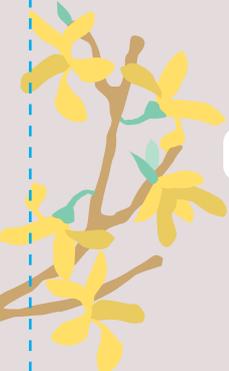
Mandelblüte



Tulpe



Kirschblüte



Forsythie



Narzisse

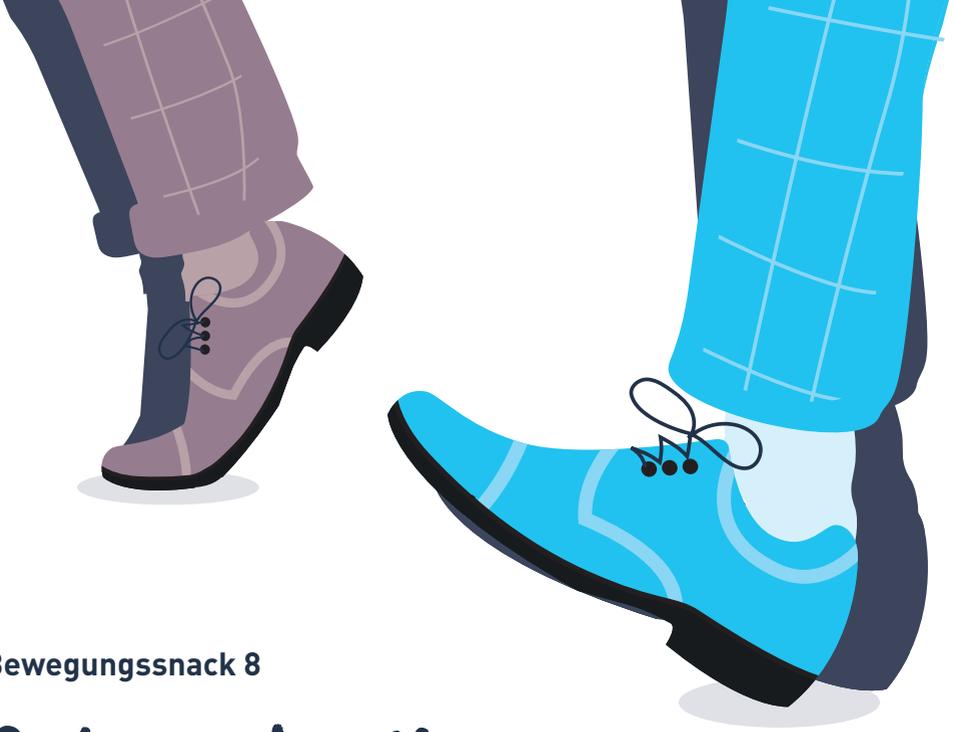
Tipp:

Keine schönen Gärten in Sicht? Dann besuche doch den Botanischen Garten in deiner Nähe und spaziere durch die Pflanzenwelt.

Hält die aktuelle Jahreszeit keine Pflanzenvielfalt bereit? Dann probiere es doch mal mit der Suche nach farbigen Objekten. Sammle zum Beispiel möglichst viele rote Dinge in deiner Umgebung und halte sie mit deiner Kamera fest.

Gut zu wissen:

Langandauerndes Sitzen ist mit diversen Erkrankungen und erhöhter Sterblichkeit verbunden. Begrenze deine tägliche Sitzdauer und unterbrich langandauerndes Sitzen regelmässig durch Stehen oder Bewegung. Jede Bewegung zählt.



Bewegungssnack 8

Schaukle die Wartezeit weg

So funktioniert's: Auf den Bus zu warten ist öde. Nutze die Zeit, stelle dich gerade hin, verlagere dein Gewicht auf die Zehenspitzen und beuge dich leicht vor. Jetzt wechselst du das Gewicht auf die Fersen und beugst dich leicht zurück – immer so, dass du knapp das Gleichgewicht nicht verlierst. Das machst du jetzt im Wechsel, bis der Bus kommt. Geniesse die Blicke der Mitwartenden sowie der Passantinnen und Passanten und fordere sie zum Mitmachen auf.



Tipp:

Viel zu einfach für dich? Um dich zusätzlich herauszufordern, kannst du fürs Wippen in die Hocke gehen.

Gut zu wissen:

Das Gleichgewicht zu stärken ist sehr sinnvoll. Es hilft uns, in vorhersehbaren und unvorhersehbaren Situationen sicher zu handeln.

Bewegungssnack 9

Steig eine Station früher aus

So funktioniert's: Du bist heute noch mit dem öffentlichen Verkehr unterwegs? Dann heisst das für dich: eine Bus- oder Tramstation früher aussteigen – egal, was dein Ziel ist. Geh den restlichen Weg zu Fuss und geniesse die frische Luft.

Gut zu wissen:

Bewegung mindert auch Symptome bei Stress, Depressionen oder Angstzuständen.

Tipp:

Du kannst die Regel auch sehr gut für jede weitere Bus- oder Tramfahrt anwenden.



Bewegungssnack 10

Sende Grüsse, die bewegen!

So funktioniert's: Du kennst eine Person, die sich über physische Post freut? Dann verschicke diese Postkarte, notiere ein paar persönliche Zeilen und verabrede dich für eine Aktivität – vielleicht für einen gemeinsamen Waldspaziergang? Jetzt nur noch die Adresse vermerken und die Karte zu Fuss zum Briefkasten bringen.

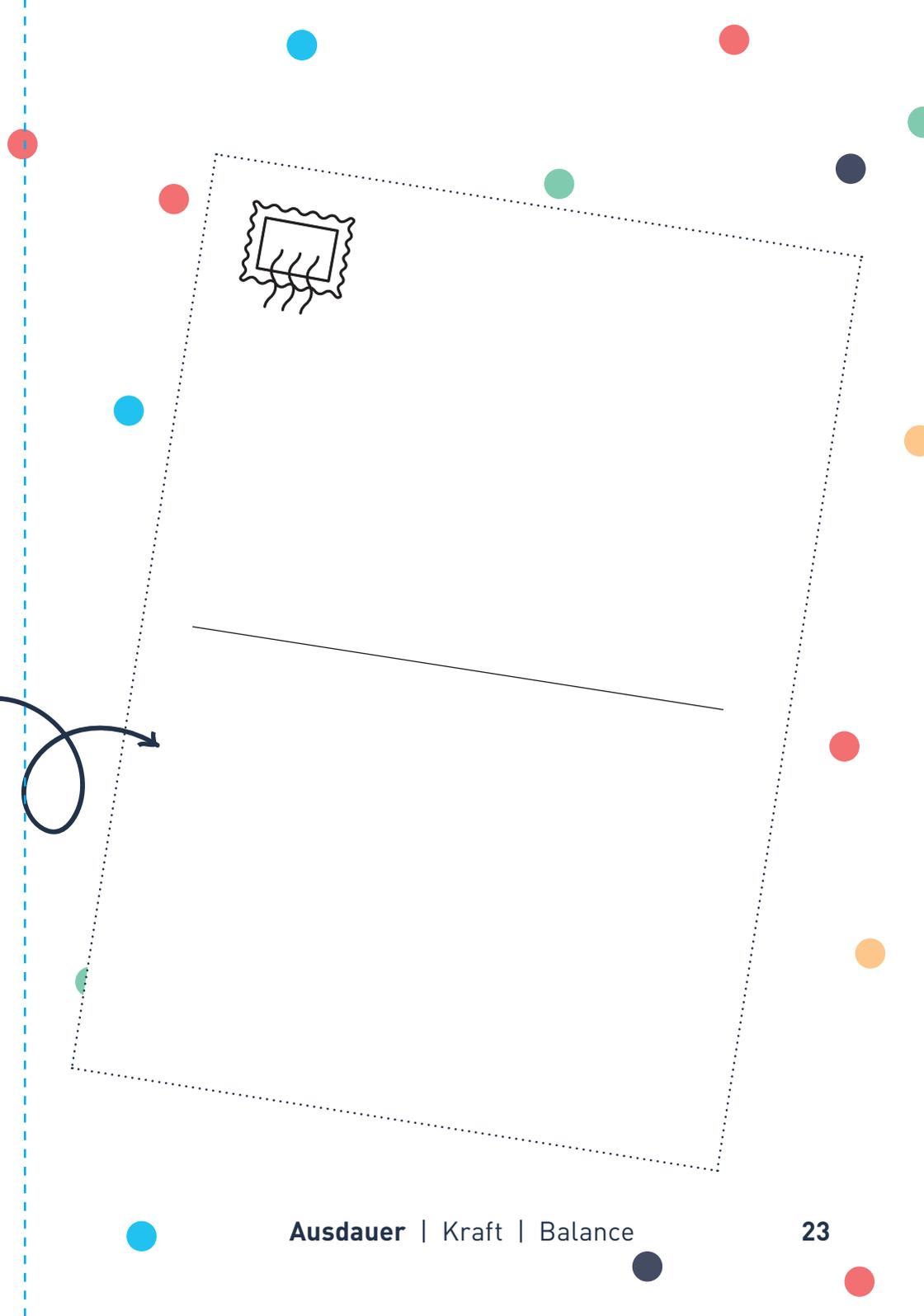
Tipp:

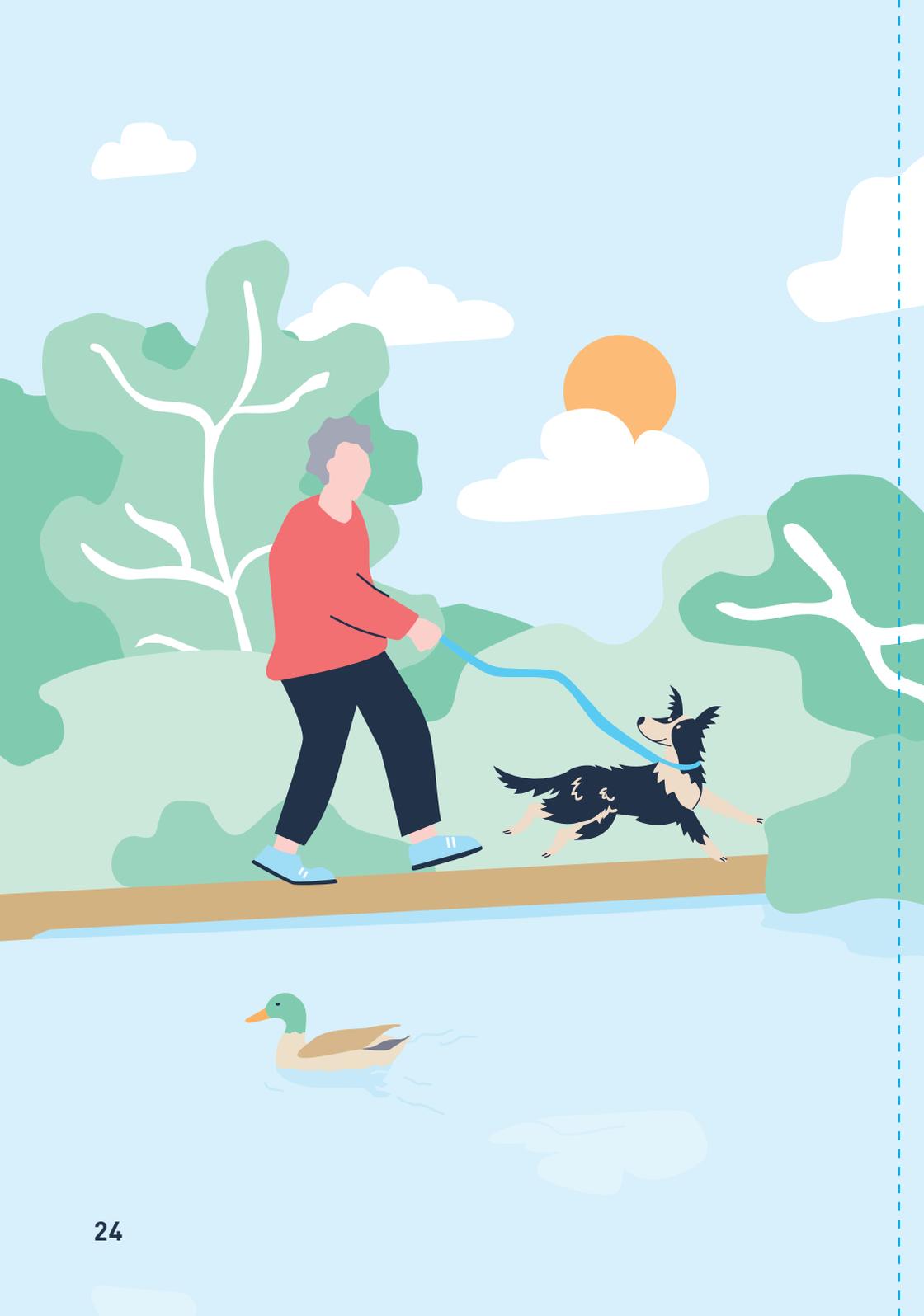
Wähle für deinen Spaziergang nicht den nächstgelegenen Briefkasten, sondern einen, der sich weiter weg befindet. So verlängerst du deine Bewegungszeit automatisch.



Gut zu wissen:

Genügend Bewegung an der frischen Luft **unterstützt** den **gesunden und tiefen Schlaf**. Und sorgt dafür, dass du tagsüber weniger müde bist.





Bewegungssnack 11

Mach deine Wohnung zum Parcours

So funktioniert's: Verwandle deine Wohnung ganz einfach in einen Notizzettel-Parcours. Schreibe untenstehende Aufforderungen je auf einen Zettel und klebe sie an verschiedene, gut sichtbare Stellen in deiner Wohnung. Zum Beispiel an den Kühlschrank, Spiegel oder Fernseher. Jedes Mal, wenn du an einem Zettel vorbeigehst oder davor stehst, führst du die Übungen aus.



**Streck die Arme seitlich aus
und halte für 15 Sekunden**

**Geh in die Knie und halte für
20 Sekunden**

**Balancier auf dem rechten Bein
für 15 Sekunden**

**Balancier auf dem linken Bein
für 15 Sekunden**

Gut zu wissen:

Idealerweise führst du **an zwei oder mehr Tagen pro Woche muskelkräftigende Übungen** mit mittlerer oder hoher Intensität durch, die möglichst alle Hauptmuskelgruppen (Bein-, Arm-, Brust-, Bauch-, Rücken- und Schultermuskulatur) einbeziehen. Zusätzlich sind Übungen, die das Gleichgewicht fördern, eine gute Ergänzung.

Tipp:

Ergänze die Übungen nach Belieben. Du möchtest die Intensität steigern? Notiere hinter der Übung jeweils die Anzahl Wiederholungen, die du dir zutraust.
Weitere Infos auf sichergehen.ch





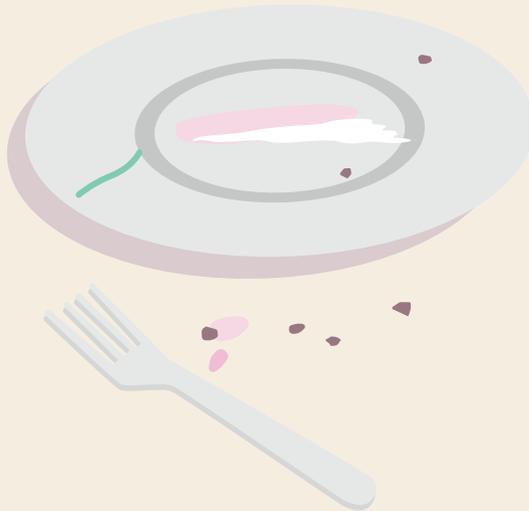
Bewegungssnack 12

Starte den Klatsch vor dem Kaffee

So funktioniert's: Lade deinen Freundeskreis oder deine Familie zu Kaffee und Kuchen ein. Trefft euch an einem vereinbarten Ort, mindestens 30 Gehminuten von dir zuhause oder dem gewünschten Café entfernt. Und weil es so gut tut, macht ihr das jetzt jede Woche, wobei immer jemand anderes Treffpunkt und Routenplanung übernimmt.

Tipp:

Wähle einen Spaziergang, der eine gewisse Steigung beinhaltet, damit auch die Muskeln schön trainiert werden.



Gut zu wissen:

Wenn du mehr willst und kannst: Jede Bewegung über die **empfohlenen 150 Minuten hoher oder 300 Minuten mittlerer Intensität** pro Woche hinaus bringt einen zusätzlichen Nutzen für deine Gesundheit. Auch wenn dieser nicht mehr ganz so rasant zunimmt.

Mach mal langsam

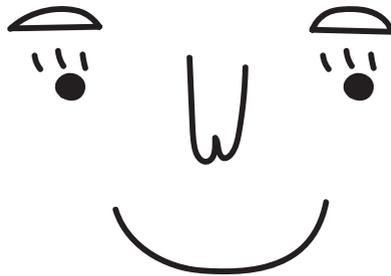
So funktioniert's: Joggen ist dir zu anstrengend?

Dann probiere es mit Slow-Jogging, also Joggen in Spaziergeschwindigkeit. Damit liegst du nicht nur voll im Trend, sondern wirkst auch altersbedingtem Muskelschwund effektiv entgegen. Und du beugst Stürzen sowie Verletzungen vor und schonst sogar noch deine Gelenke, da sich dein Körper mit dieser Lauftechnik schonender bewegt.



Tipp:

Je kürzer deine Schritte, desto einfacher ist das Slow-Jogging. Kannst du beim Gehen lächeln? Sehr gut, dann bist du nicht zu schnell unterwegs.



Gut zu wissen:

Jogging ist für die meisten Menschen Bewegung mit hoher Intensität. **Mit mindestens 75–150 Minuten pro Woche erzielst du den grössten gesundheitlichen Nutzen.** Aber auch weitere Minuten bringen einen zusätzlichen Nutzen. Auch wenn dieser nicht mehr ganz so rasant zunimmt.

Würze dein Leben

So funktioniert's: Kräuter können viel: heilen und beruhigen, aber auch würzen und beleben. Stell dir deine eigene Auswahl zusammen und bepflanze deinen Balkon oder Garten damit. Hier ein paar Ideen:

Minze: pflegeleicht und vielseitig einsetzbar: für Sirup, Drinks, Tees oder diverse Menüs.

Rosmarin: blüht von März bis April. Die aromatischen Blätter lassen sich frisch oder getrocknet verwenden.

Kresse: sehr unkompliziert. Die Kresse lässt sich bereits nach zwei Wochen das erste Mal ernten.

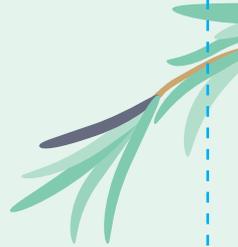
Lavendel: liebt sonnige und warme Plätze. Ein frischer Lavendeltee wirkt fiebersenkend und beruhigend.

Basilikum: besser erst nach den Eisheiligen nach draussen verpflanzen. Tee aus getrockneten Blättern hilft bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Übelkeit oder Koliken.



Tipp:

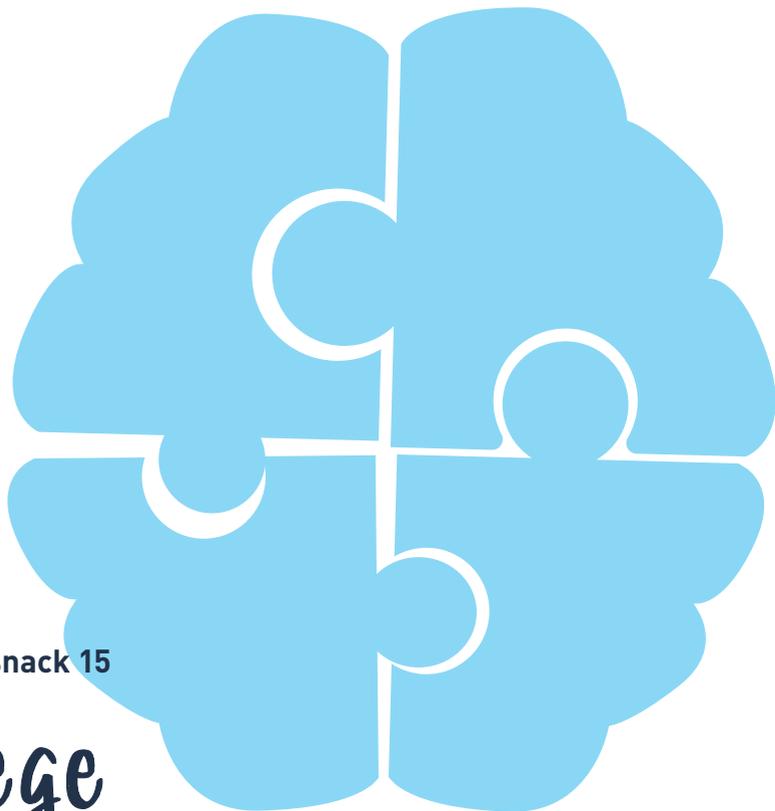
Die Samen für dein Kräuterparadies holst du dir am besten in einem Gartencenter. Je nach Distanz gehst du zu Fuss, nimmst das Velo oder steigst eine Station früher aus und legst die restlichen Meter auf Schusters Rappen zurück.



Gut zu wissen:

Gartenarbeit zählt für die meisten Menschen als Bewegung mittlerer Intensität. **Mit mindestens 150 bis 300 Minuten pro Woche** erzielst du den **grössten gesundheitlichen Nutzen**. Alle, die möchten und sich fit genug fühlen, können sich mehr als 300 Minuten bewegen.





Bewegungssnack 15

Bewege Körper und Geist

So funktioniert's: Puzzeln ist Sport fürs Gehirn: Es aktiviert beide Hälften, trainiert das Kurzzeitgedächtnis und verbessert die Konzentration. Teile ein Puzzle in zwei gleich grosse Haufen und verteile diese in zwei Räumen (z.B. Stube und Schlafzimmer). Jetzt setze das Puzzle im ersten Zimmer zusammen und suche im zweiten nach den passenden Teilen – so bringst du gleichermassen Körper und Geist in Bewegung.

Tipp:

Je nachdem, was du dir zutraust, kannst du ein Puzzle mit vielen oder wenigen Teilen wählen.

Gut zu wissen:

Du hast dich bisher nicht oder nur wenig bewegt? Eins nach dem anderen: Du machst dann Fortschritte, wenn du gefordert, nicht aber überfordert bist. Beginne mit Übungen, die dir relativ leicht fallen und steigere dich langsam.

Steig

hoch

hinauf

So funktioniert's: Du nutzt zuhause den Lift? Dann steige heute ein Stockwerk früher aus und nimm für die letzten Meter die Treppe. Wer weiss, vielleicht schaffst du nächste Woche bereits zwei Stockwerke?

Tipp:

Du wohnst im Parterre? Kein Problem. Finde die nächste Treppe, die auf deinem Weg liegt, und steig diese zweimal rauf und runter.

Gut zu wissen:

Treppensteigen kräftigt die Beinmuskulatur. In Kombination mit **regelmässigen Gleichgewichtsübungen** (z.B. Einbeinstand auf dem Boden oder auf einem beweglichen Untergrund) sowie motorisch-kognitiven Übungen (z.B. eine Acht gehen und dabei eine Denkaufgabe lösen) ist das die **beste Vorbeugung gegen Stürze**.

Schwing das Tanzbein

So funktioniert's: Der letzte Tanzabend ist schon etwas her? Dann ist es höchste Zeit, mal wieder die Hüften zu bewegen. Mit dem Disco-Fox-Grundschrift findest du die richtige Schrittfolge für viele Songs aus deiner Plattensammlung. Finde ein paar Klassiker, bei denen deine Beine fast von alleine Disco Fox tanzen. Starte mit beiden Füßen nebeneinander und befolge dann die Schrittreihenfolge. Achte darauf, dass du bei den hellen Fussabdrücken mit den Füßen den Boden nur «antippst».

Das Paar steht sich gegenüber.



Tipp:

Such dir eine zweite Person oder gleich eine ganze Gruppe zum Tanzen, denn zusammen macht Bewegung noch mehr Spass.

Gut zu wissen:

Tanzen ist je nach Tanzstil eine Bewegungsform mit mittlerer bis hoher Intensität. **Mittlere Intensität** meint Bewegung mit etwas verstärkter Atmung, ohne Schwitzen, bei der du noch reden, aber nicht mehr singen kannst. **Hohe Intensität** bedeutet, dass du zumindest leicht ins Schwitzen kommst, dein Atem sich beschleunigt und nur noch ein knapper Wortwechsel möglich ist.

Bewegungssnack 18

Zieh Leine!

So funktioniert's: Der Hund deiner Nachbarin kläfft schon wieder? Dann schnapp ihn dir und dreh mit ihm ein paar Runden ums Haus.

So kommt ihr beide mal raus, und deine Nachbarin kann währenddessen in Ruhe die Hundedecke ausschütteln und staubsaugen.



Tipp:

Deine Nachbarin hat gar keinen Hund? Dann spazier doch direkt mit der Nachbarin, die wollte sowieso auch noch kurz an die frische Luft.

Gut zu wissen:

Zügiges Gehen zählt als Bewegung mittlerer Intensität.

Wie merkst du, dass es mittlere Intensität ist? Indem du dabei noch reden, jedoch nicht mehr singen kannst.



Versteck den Schatz

So funktioniert's: Kinder halten fit: Schnapp dir deine Enkelkinder oder auch die Kinder von nebenan und veranstalte eine Schatzsuche. Du hast die Führung, überleg dir eine spannende Route und zeichne die Schatzkarte auf diesem Stück Papier ein.

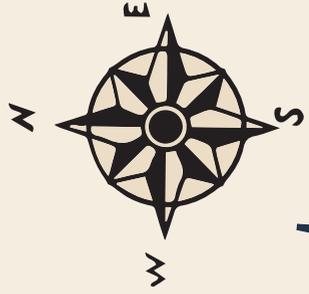
Tipp:

Besonders bei schönem Wetter kannst du die Schatzsuche etwas ausdehnen, damit sowohl du als auch die Kinder von der frischen Luft sowie der zusätzlichen Bewegung profitieren können.

Gut zu wissen:

Bewegung muss nicht immer gleich Sport sein.

Spazieren und andere Alltagsbewegungen wie Putzen, Gartenarbeit oder eben auch spielerische Bewegung bringen bereits sehr viel.



Start

Was hilft, dran zu bleiben:

1. **Setz dir Ziele**

Der Weg ist das Ziel. Trotzdem solltest du dir bewusst sein, warum du dich bewegen willst. Je konkreter, desto besser: Selbständig bleiben, weiterhin Freunde treffen, im Alltag mobil bleiben.

2. **Bewegungszeit festlegen**

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Im Durchschnitt dauert es rund zwei Monate, bis ein tägliches Verhalten zur Gewohnheit, also automatisiert wird. Hilfreich ist dabei ein fester Zeitpunkt für deine Bewegung (z.B. um 9 Uhr oder beim Fernsehschauen).

3. **Langsam steigern**

Du bewegst dich gar nicht oder nur sehr wenig? Beginne mit wenig Bewegung und steigere schrittweise Häufigkeit, Dauer und Intensität. Ein wöchentlicher Spaziergang ist ein sehr guter Anfang.

4. Routine ja, Langeweile nein
Je abwechslungsreicher dein Bewegungsprogramm, desto weniger schnell wird es langweilig. Vielleicht nimmst du auf dem nächsten Spaziergang mal eine andere Route. Oder steigst aufs Fahrrad.

5. Gleichgesinnte suchen
Geteiltes Leid ist halbes Leid, sagt man. Oder noch besser: Geteilte Freude ist doppelte Freude. Beweg dich mit Menschen, welche dieselben Ziele verfolgen wie du. Plus: Es ist eine wunderbare Möglichkeit, neue Kontakte zu knüpfen.

6. Belohnung
Bei Bewegung schüttet der Körper Dopamin, Serotonin und Endorphin aus – sogenannte Glückshormone. Zusätzlich solltest du dir aber ruhig mal etwas gönnen, wenn du Sport gemacht hast. Zum Beispiel eine Massage.

Gut zu wissen:

So bewegen sich ältere Erwachsene ausreichend

Wer sich bewegt, trainiert das Gedächtnis, tut der Psyche viel Gutes und bleibt länger selbständig. Um die positiven Effekte eines aktiven Lebensstils zu nutzen, gelten folgende nationale Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene:

Jede Bewegung zählt.

Jede Bewegung ist gut für die Gesundheit, auch wenn die Empfehlungen nicht erreicht werden. Hauptsache aktiv. **Dazu gehört auch, langandauerndes Sitzen zu begrenzen und regelmässig mit Bewegung zu unterbrechen.** Das heisst: öfters mal aufstehen, kurz die Beine vertreten und möglichst vieles im Stehen machen. Schon ein kurzer Spaziergang am Tag zählt. Ältere Erwachsene mit chronischen Krankheiten profitieren ebenfalls von regelmässiger Bewegung. Hier kann eine individuelle Beratung durch eine Fachperson sinnvoll sein.

Ausdauer mit mittlerer Intensität

Mindestens
**150 Minuten
pro Woche**



oder

Mindestens
**75 Minuten
pro Woche**

Ausdauer mit hoher Intensität

Kraft + Gleichgewicht + Sturzpräventives Training

An **zwei** oder
mehr Tagen



Langandauerndes Sitzen begrenzen und regelmässig unterbrechen.

Weniger sitzen, mehr bewegen

Die grösste positive Gesundheitswirkung haben mindestens **150 bis 300 Minuten ausdauerorientierter Bewegung mit mittlerer Intensität** (z.B. Velofahren, Garten- und Hausarbeit etc.) oder mindestens **75 bis 150 Minuten mit hoher Intensität** (z.B. Schwimmen, Skilanglaufen und Herz-Kreislauf-Training) wöchentlich. Dabei kann Bewegung mit mittlerer und hoher Intensität auch kombiniert werden. Bewegung über 300 Minuten respektive 150 Minuten bringt immer noch einen zusätzlichen Nutzen für die Gesundheit, auch wenn dieser nicht mehr so gross ist.

Die Mischung macht's

Vielfalt ist Trumpf. **An zwei oder mehr Tagen wird empfohlen, muskelkräftigende Bewegung mit mittlerer oder hoher Intensität durchzuführen**, die alle Hauptmuskelgruppen einbezieht (Kniebeugen, Übungen mit elastischen Bändern etc.), und Aktivitäten einzubauen, die das Gleichgewicht fördern und das Risiko für Stürze senken.

Es ist nie zu spät

Der erste Schritt lohnt sich immer. Wer sich bisher kaum bewegt hat, kann jederzeit (klein) anfangen und damit viel für Gesundheit, Wohlbefinden und Selbständigkeit tun. Unabhängig vom Alter. Ausserdem bietet Bewegung eine gute Gelegenheit für soziale Kontakte, was wiederum ebenfalls einen positiven Einfluss auf die Gesundheit hat.

Weitere Bewegungsempfehlungen

Hey, auch **für die Kleinsten** unter uns gibt es Bewegungsnacks, die helfen, die Empfehlungen mit Freude umzusetzen. Hier findest du sie.



hepa.ch/unter5



hepa.ch/5bis17



Die Jugend von heute bewegt sich nur noch auf Social Media? Hier sind Bewegungsnacks für **Kinder und Jugendliche**, die Spass machen – und Social-Media-tauglich sind.

Menschen glauben oft, zu wenig Zeit für mehr Bewegung zu haben. Zum Glück gibt es diese Bewegungsnacks für den Alltag von **Erwachsenen**.



hepa.ch/18bis64



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Gesundheit BAG

Partner:

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch

Bundesamt für Sport BASPO

Gesundheitsförderung Schweiz

Beratungsstelle für Unfallverhütung BFU

Gestaltung: in flagranti ag

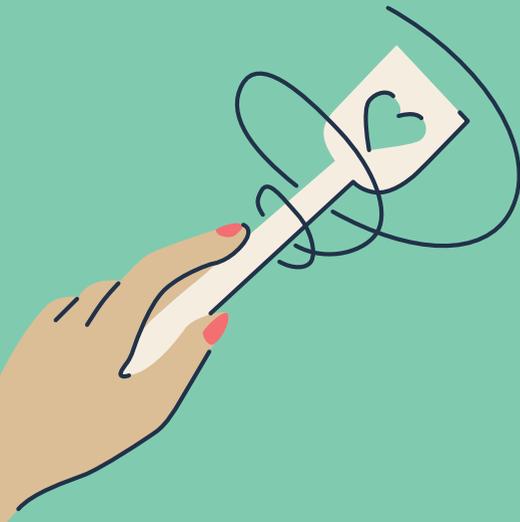
Publikationszeitpunkt: August 2023

Bezugsadresse: [bundespublikationen.ch](https://www.bundespublikationen.ch)

Bestellnummer: 316.312.d

Download unter hepa.ch/bewegungsempfehlungen

Diese Publikation ist auch in französischer und italienischer Sprache erhältlich.



Wow, du hast alle Bewegungsnacks schon durchgespielt? Gratuliere! Mehr Informationen zu den Schweizer Bewegungsempfehlungen findest du hier: hepa.ch/bewegungsempfehlungen

